

# Bunte Asia-Küche

Ob cremige Kokosmilch, würzige Sojasauce, scharfe Sambals oder süßer Reiswein – mit wenigen Zutaten setzen Sie fernöstliche Akzente.



## Thunfischsteaks in Kokossauce



50 Min.

Foto: Knorr

1. Limone auspressen. Thunfischsteaks mit der Hälfte des Safts beträufeln und ziehen lassen.
2. Die Bananen schälen und klein schneiden. Zusammen mit dem restlichen Limonensaft und der Fischsauce in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
3. Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden, Ingwer schälen und fein würfeln. Beides zusammen in heißem Öl dünsten.
4. Das Bananenpüree, Currypulver und die Kräuter-Bouillon zugeben und alles aufkochen. Kokosmilch zugeben, erneut aufkochen und bei schwacher Hitze köcheln, bis eine cremige Sauce entstanden ist.
5. Koriander waschen und trocken-schütteln. Blättchen abzupfen und fein schneiden. Sauce in eine flache Auflaufform gießen, mit Koriander bestreuen und Thunfischsteaks hineinlegen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft: 125 °C) 15–20 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten die Thunfischsteaks wenden.

Dazu passt Reis.

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Limone
- 4 Thunfischsteaks à 125 g
- 2 Bananen
- 1 EL Asiatische Fischsauce
- 4 Frühlingszwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Currypulver
- 1–2 TL Kräuter-Bouillon
- 150 ml cremige Kokosmilch
- 1 Bund Koriander

Pro Portion: 1703 kJ/408 kcal

35 Min.

## Putengulasch in Sojasauce



Foto: Pfanni

Mit Pfiff

### Zutaten für 3 Portionen

- 450 g Putenbrustfilet
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Keimöl
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 200 g Lauch (Porree)
- 150 g Möhren
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 TL KNORR Hühnerkraftbouillon
- 1 EL Tomatenketchup
- 2 EL Fix Soßenbinder, hell
- 1 Packung Mini-Knödel (Pfanni)

1. Putenbrust in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 3 EL Sojasauce, Zitronensaft und 1 EL Keimöl mischen. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und dazugeben.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Beides zum Fleisch geben und untermischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens 1 Stunde (nach Belieben auch über Nacht) marinieren.
3. Lauch und Möhren putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.
4. Das marinierte Fleisch in einer Pfanne im restlichen heißen

- Keimöl portionsweise anbraten. Lauch- und Möhrenstreifen zufügen und kurz anbraten. 1/4 l (250 ml) Wasser zufügen und Hühner-Kraftbouillon einstreuen.
5. Ketchup zum Fleisch und Gemüse geben, unterrühren und alles ca. 2 Minuten kochen. Fix Soßenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Mit restlicher Sojasauce und eventuell etwas Salz abschmecken.
  6. Inzwischen die Mini-Knödel in kochendem Wasser 7 Minuten garen, herausnehmen und zum Putenfleisch servieren. Mit Schnittlauch bestreuen.

Marinierzeit: 1 Stunde

Pro Portion: 2446 kJ/586 kcal

35 Min.

## Schweinefleisch »Hongkong«

1. Pilze gründlich mit kaltem Wasser abspülen und ca. 1 Stunde in kaltem Wasser quellen lassen.
2. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen (Packungsanweisung beachten).
3. Schnitzel trockentupfen und in Stücke schneiden. Stärke, Reiswein und 1 TL China-Würzmischung verrühren und die Schnitzelstücke damit mischen.
4. Sojasprossen waschen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Strei-

- fen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, die Schnitzelstücke darin anbraten und wieder herausnehmen.
5. Pilze, Sprossen und Paprikaschoten im verbliebenen Bratfett andünsten und zugedeckt 5–10 Minuten garen. Fleisch und Glasnudeln zugeben, kurz mit erhitzen und mit der restlichen Würzmischung, Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken.

Quellzeit der Pilze: 1 Stunde

Pro Portion: 1529 kJ/364 kcal

### Zutaten für 4 Portionen

- 20 g Shiitake Pilze (Fuchs)
- 400 g Glasnudeln
- 400 g Schweineschnitzel
- 6 EL Speisestärke
- 6 EL Reiswein
- 6–8 TL China-Würzmischung
- 200 g Sojasprossen
- je 1 gelbe, grüne und rote Paprikaschote
- 2 EL Speiseöl
- 4 EL Sojasauce
- 1/2–1 TL Sambal Oelek

Schön scharf

Foto: Fuchs Gewürze



## Spicy Mango auf Quark

### Für 4 Portionen

1. 1 große Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Rest fein hacken. 50 g Puderzucker erwärmen, mit 1/2 l Orangensaft ablöschen und einkochen. Mit 6–8 Spritzer Tabasco (grün) würzen. Mangowürfel darin marinieren.
2. 400 g Magerquark mit 50 g Zucker, 100 ml Sahne und dem Mark 1 Vanilleschote glattrühren. In Gläsern mit den Mangowürfeln anrichten.

**Chili-scharf:** Zum Nachwürzen zusätzlich ein kleines Schälchen der feurigen Würzsauce Sambal Oelek auf den Tisch stellen.



Foto: Tabasco

50 Min.

## Tofuspieße mit Erdnusskruste

Mehl, dann im Eiweiß und zum Schluss in den Erdnüssen wenden. Die Nüsse etwas andrücken

**5.** Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Ananasstücke, Lauchzwiebeln und die Erdnuss-Tofu-Würfel auf 8 Holzspieße stecken. Die Spieße portionsweise im heißen Öl in ca. 3 Minuten rundherum goldbraun braten. Fertige Spieße bis zum Servieren warm stellen. Die Sauce extra dazu reichen.

Pro Portion: 1914 kJ/458 kcal

### Tofu: Viel Eiweiß, wenig Fett

Der asiatische Sojaquark (Tofu) ist besonders wertvoll. Er enthält unter 5% Fett, praktisch null Cholesterin, dafür aber bis zu 8% hochwertiges Pflanzeiweiß. Tofu allein hat wenig Eigengeschmack, lässt sich aber mit vielen geschmacksgebenden Zutaten leicht kombinieren.

Als Snack zwischendurch schmecken auch Tofuwürfel in Sojasauce mariniert. Dazu Tofu (ca. 100 g pro Person) trockentupfen und würfeln, mit Sojasauce mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Würfel in leicht angeschlagenem Eiweiß wenden, anschließend mit Speisestärke bestäuben und in heißem Öl in 2–3 Minuten knusprig braun braten. Wer sich das marinieren sparen will, kauft geräucherten Tofu.

Extra  
krass

#### Zutaten für 4 Portionen

##### Für die Sauce

250 g Salatgurke  
4 EL Apfelessig  
1 EL Honig  
1/2 TL Sambal Oelek  
Voll-Meersalz  
(Reformhaus)  
Pfeffer  
1 EL Erdnussöl (Vitaquell)

##### Für die Spieße

120 g geröstete ungesalzene Erdnüsse  
300 g Ananas  
150 g Lauchzwiebeln  
250 g Tofu (natur)  
2 EL Weizenmehl  
1 Eiweiß  
Meersalz, Pfeffer  
4 EL Erdnussöl

1. Für die Sauce die Gurke waschen, putzen, trocken und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Den Apfelessig, Honig und Sambal Oelek verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnussöl unterrühren. Die Gurkenwürfelchen dazugeben und die Sauce kühl stellen.
3. Für die Spieße die Erdnüsse sehr fein hacken. Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.
4. Tofu in 16 Würfel schneiden. Mehl auf einen Teller geben. Eiweiß auf einem zweiten Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tofuwürfel zuerst im

Im nächsten Heft:

**Kräutervielfalt**

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.